

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

فلسفه های مربیگری:

بخش اول: فلسفه ی کلی مربیگری

بخش دوم: فلسفه ی تخصصی ورزشی

بخش سوم: فلسفه ی زمان تمرین

بخش چهارم: فلسفه ی زمان مسابقه

نویسنده: اسکات رزبرگ

ترجمه:

امیر مهدی قانع

کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون بسکتبال جمهوری
اسلامی ایران

مقدمه

هر مربی به یک فلسفه نیاز دارد. چه سرمربی تیم اول دانشگاه باشید یا کمک مربی یا حتی یک مربی جوان که در آغاز راه است، نیاز به یک مسیر¹ دارید برای این که بدانید چرا شما مربیگری میکنید؟ چه فعالیت هایی به عنوان مربی انجام میدهید؟ و چگونه این فعالیت (مربیگری) را انجام میدهید؟

بدون توجه به سطحی که در آن مربیگری میکنید، شما نیازمند یک ایده یا برنامه هستید که بدانید این تجربه ای که در حال انجام دادن آن هستید (مربیگری در هر سطحی) چگونه باید باشد.

¹ guide

بخش اول: فلسفه ی کلی مربیگری²

مهم ترین فلسفه ای که مربیان باید آن را ایجاد کنند، فلسفه ی کلی با توجه به ورزشکاران (بازیکنان) میباشد. بدون توجه به سن، ورزش، جنسیت و یا سطحی که در آن مربیگری میکنید، تمامی مربیان باید ایده ای کلی در مورد آنچه انجا میدهند، طریقه ی انجام آن و این که چرا این کار را انجام میدهند داشته باشند. مربیان همچنان در این ایده میباشد ورزشکاران (بازیکنان) را در نظر بگیرند.

قسمت اعظم این فلسفه رفتار محور میباشد. بیشتر بر روی سیاست های رفتاری کلی تمرکز دارد تا بر روی رفتار های ورزشی (فنی). این فلسفه فقط مربوط به این که مربیان چگونه تیم ها را هدایت میکنند نیست بلکه بر چگونگی رفتار با بازیکنان اشاره دارد. بنابراین زمانی که مربیان در حال نوشتن فلسفه ی کلی مربیگری خود هستند میباشد بر موضوع چگونگی رفتار با بازیکنان به عنوان اعضای برنامه آن ها تمرکز داشته باشند.

وقتی شما در حال پیشبرد و کار بر روی فلسفه کلی مربیگری خود هستید، عوامل زیادی وجود دارند که میباشد متوجه شوید چه نقشی را در فلسفه ی کلی مربیگری شما ایفا میکنند. بعضی از این عوامل؛ سرگرمی، برد، تعهد به تیم و مجموعه تیمی، اخلاق کاری، نظم، احترام، جوانمردی و کاراکتر (شخصیت) میباشد. موارد نام برده شده یقیناً یک لیست کامل نبوده، اما یک شروع برای مربیانی است که متوجه شوند چگونه

² General coaching philosophy

میخواهند برنامه ی کلی (فلسفه کلی) خود را توسعه دهند.

بخش دوم: فلسفه ی تخصصی ورزشی

فلسفه ای که به صورت اختصاصی در مورد ایده ها و جزییات فنی هر ورزشی میباشد که شامل سبک بازی یک تیم، سرعت بازی، استراتژی های حمله و دفاع و تمامی اصولی که به یک ورزش خاص مربوط هستند و مشخص میکنند که چگونه تمریناتی برای آن ورزش خاص طراحی و اجرا میشوند.

تمامی مربیانی که حتی برای مدت زمان کمی است مربیگری میکنند، توسعه ی ایده های گوناگونی را شروع میکنند که باور دارند بهترین ایده و شیوه برای یک بازی کامل و مطلوب است. این ایده ها ممکن است با گذر زمان یا حتی در مقایسه با فصل مسابقاتی قبل با توجه به بازیکنان، کادر فنی جدید و تغییر کند.

در مقایسه با فلسفه کلی مربیگری که مربی با آن عین میشود و در سالیان با همان طریقه و سیاست های کلی رفتار میکند، اما فلسفه ی تخصصی ورزشی انعطاف پذیرتر است. زمانی که مربیان گرایش ها و برنامه های هر فصل را بیشتر بررسی میکنند، مواردی را حفظ و تکرار خواهند کرد که برای آن ها کارا تر بوده و کار را برای مربیان آسان تر میکند.

این بدین معنا نیست که مربیان نمیتوانند ذهنیت فنی خود را با توجه فلسفه ی تخصصی ورزش خود تغییر دهند بلکه بیان میکنند که در گذر زمان، مربیان دانش مد

نظر خود را توسعه دادند و سبک بازی مورد انتظار خود را فهمیدند و راه های دستیابی به اهداف خود را مشخص کردند. به هر حال مربیان بزرگ و خوب پافشاری بر شیوه های خود ندارند و بر اساس اجزای تیم خود (بازیکنان، کادر فنی، کادر مدیریتی و ...) و مهارت های بازیکنان ممکن است تغییراتی در طرق فنی خود ایجاد کنند. سازگار بودن یک خصیصه ی کلیدی مربیان بزرگ است و فلسفه ی تخصصی ورزشی حوزه ایست که میبایست در آن منعطف و سازگار باشند.

برای مثال به عنوان یک مربی بسکتبال من فلسفه های گوناگونی داشتم. اولین فلسفه این بود که اصول دفاع یارگیری از پایه و بنیان برای بازیکنان سطح متوسطه یادآوری و آموزش داده شود. من از تمامی بازیکنان درخواست میکردم که در وهله ی اول، خصیصه های دفاع فردی یارگیری خود را توسعه دهند. بعد از این که تمامی اصول و جزئیات دفاع یارگیری را آموزش دادم، فلسفه ی دوم دفاعی من این بود که دفاع های دیگری را به صورت کلی آموزش بدهم، مخصوصا وقتی در تیم اول دانشگاه سرمربی بودم. من عاشق تمامی انتخاب³ هایی بودم که دفاع یارگیری و جاگیری به من و تیمم میدادند، چون با انرژی زیاد روی آن ها کار میکردم. به عنوان مربی ای که رویه های دفاعی گوناگونی⁴ را کار میکردم، من نیز دفاع تمام زمین⁵ را نیز دوست داشتم. پس دیگر فلسفه ی من این بود که ما در حین بازی باید از دفاع تمام زمین استفاده میکردیم.

در حمله فلسفه ی من اجرای حمله های موسوم به حمله ی متحرک⁶ بود. من احساس میکردم که حمله های متحرک (ادامه دار) بهترین راه برای آموزش کودکان

³ option

⁴ Man to man & zone

⁵ Full court press

⁶ Motion offense

است که یاد بگیرند چگونه در حمله، بسکتبال بازی کنند. بله من همیشه نقشه ی حمله⁷ داشتم، اما میخواستم که بچه ها در حمله بسکتبال بازی کردن را یاد بگیرند تا نقشه اجرا کنند. من همچنین دوست داشتم که با سرعت بالا بازی کنم و انتخاب اول من ضد حمله⁸ بود. من سیستم های هجومی گوناگونی در طول بیست و هشت سال مربیگری بسکتبال امتحان کردم و به سختی شبانه روز روی آن ها کار میکردم و نتایج خوبی را با توجه به بازیکنانی که در تیم های مختلف داشتم، گرفتم. پس متوجه شدم که سازگار بودن و منعطف بودن کلید هایی هستند که باعث میشوند تغییرات، تاثیر خود را بگذارند.

این فلسفه ها مثال های خوبی هستند. من متوجه شدم که بعضی اوقات بازیکنان با فلسفه های هجومی و دفاعی ثابت و بنیادی من مشکل دارند و با آن ها کلنجار میروند، در آن سال ها ضمن این که ضروری نمیدیدم فلسفه های خود را رها کنم، جزییات آن ها را کمی تغییر میدادم و دیگر انتخاب ها را بررسی میکردم و صبور بودم.

بخش سوم: فلسفه زمان تمرین

شما باید فلسفه ای داشته باشید در مورد این که چگونه تمرین دهید. همان طوری که راه ها و سبک های زیادی برای مدیریت یک بازی برای یک مربی وجود دارد، روش های زیادی نیز برای یک تمرین خوب نیاز است. به عنوان یک مربی لازم است که شیوه های زیادی را برای تمرین دادن امتحان کنید و متوجه شوید که کدامیک با اهداف مد نظر شما هماهنگ و به شخصیت تیمی شما نزدیک است. بدیهی است که ورزش های انفرادی

⁷ Set offense

⁸ Fast break

و تیمی هر کدام دارای سبک های گوناگون و مجزای تمرینی هستند. بدون توجه به این که مربی یک ورزش انفرادی یا تیمی هستید، فلسفه ی تمرینی به شما کمک میکند که در معرض شیوه های گوناگون امتحان شده توسط مربیان موفق و بزرگ قرار بگیرید.

روز های هفته میبایست دربرگیرنده ی تمامی عناصر و ابعاد تمرینی باشند. برای مثال، یک روز قبل از مسابقه، شما بر روی هماهنگی بیشتر تمرکز خواهید کرد تا آموختن مهارت ها و سیستم های جدید و یا در میان فصل (نیم فصل) شما تمرینات استقامتی_مقاومتی⁹ و بدنسازی بیشتری انجام خواهید داد.

به عنوان مربی یک ورزش تیمی، من راه های گوناگونی برای تمرین دادن را در طول بیست و هشت سال مربیگری مشاهده کردم. یک برنامه ی تمرینی خوب همیشه دارای یک قسمت برای پیشبرد مهارت های فردی بازیکنان است، به کار های گروهی اشاره دارد، دربرگیرنده ی کارهای حمله، دفاع و ترانزیشن است و بسته به شرایط فصل مسابقات میتواند دارای تمرین بدنسازی نیز باشد.

اکثر اوقات یک تمرین از این دستور پیروی میکند: کار انفرادی، کار گروهی، کار تیمی و در بعضی موارد تمرینات استقامتی_مقاومتی. این یک دستور خوب است چون یک توالی طبیعی و معقول است. بازیکنان روی مهارت های انفرادی کار میکنند سپس آن مهارت ها را در کار های گروهی انجام میدهند. برای مثال گارد ها با گارد ها و سنتر ها با سنتر ها و سپس کار های تیمی را انجام میدهند و بر روی دفاع و حمله کار میکنند.

در طول این توالی بعضی از مربیان شروع به داد و بیداد میکنند. مسئله چالش برانگیز این است که چقدر و به چه اندازه باید داد و بیداد کرد؟؟ من عقیده

⁹ conditioning

دارم که داد و بیداد کردن تاثیر بسزا و مثبتی در تمرین دارد چون شرایط بازی را شبیه سازی میکند. به بازیکنان اجازه میدهد که بازی مطلوب مربی را حین انجام حمله و دفاع یاد بگیرند و تحت فشار باشند و از لحاظ روانی بازیکنان را آماده و مهیا میکند.

همان طور که به ارزشمند بودن داد و بیداد کردن عقیده دارم، بر این باورم که بعضی مربیان بیش از اندازه داد و بیداد میکنند. تعداد زیادی تمرین را دیده ام که بیش از نیمی از زمان تمرین با داد و بیداد کردن مربی و اتلاف زمان میگذرد و این باعث میشود بازیکنان با اصول و جزئیات فاز دفاع و حمله به خوبی آشنا نشوند و قسمت های تمرینی زمان تلف شده ی زیادی را خواهد داشت. بازیکنان نمیتوانند در چنین شرایطی بر روی مهارت های فردی خود، مهارت های گروهی و پیشبرد مهارت های مهم و ضروری که لازمه ی کنترل کردن شرایط دشوار بازی است، تمرکز کنند. مشکل دیگر که در اثر داد و بیداد کردن بیش از حد به وجود میاید این است که عادات بدی که بازیکنان از لحاظ فنی دارند تصحیح یا بازآموزی نمیشود. بنابراین این بازیکنان در شرایط بازی قرار میگیرند قبل از این که از لحاظ مهارتی خبره¹⁰ شوند.

مشکل اساسی این جاست که هیچ فرمول و پایه و اساسی برای این که چه موقع و چه اندازه داد و بیداد کنید وجود ندارد. بعضی جلسات تمرینی نیاز به داد و بیداد زیاد دارد، اما کلید اصلی این است که شما چه به بازیکن خود آموزش داده اید و چه مقدار بر روی مهارت ها کار کرده اید که به خود اجازه میدهید داد و بیداد کنید.

¹⁰ Skill_wise

بخش چهارم: فلسفه زمان بازی

بسیاری از مربیان فلسفه زمان مسابقه را مورد توجه قرار نمیدهند. آن‌ها در مورد مسابقه فقط یک دیدگاه گذرا دارند، مخصوصاً در مورد مسابقه کودکان. در اغلب اوقات سرمربی یک تیم دارای یک برنامه و فلسفه کلی برای تیم خود است اما فلسفه زمان بازی را در نظر نمیگیرد و برنامه کلی را بدون توجه به فلسفه بازی طراحی میکند، این یک اشتباه است، به عنوان مجری آن برنامه، بسیار ضروری است که مطمئن باشید که کمک مربیان، بازیکنان و حتی در سطح کودکان، خانواده‌ها از فلسفه بازی شما مطلع و آگاه باشند.

به عنوان فرد اجرا کننده برنامه، من ایده‌هایی در مورد آن چه که می‌خواهم در بازیکنان خرد سال خود ببینم، دارم. تمرکزی بر روی بردن بازی در مورد بازیکنان سال اولی، سال دومی و حتی قبل از دانشگاه ندارم. البته امیدوارم که بازیکنان در آن سطوح برنده‌ی بازی باشند به این منظور که این بردها نشان از موفقیت‌های آینده است و این به بازیکنان کمک میکند که در آن سطوح در مورد تجربه‌های خود احساس بهتری داشته باشند. اما فلسفه‌ی من در سطوح پایین حول سه فاکتور اصلی: توسعه‌ی بازیکنان، بازی دادن به اکثر بازیکنان و علاقه مند کردن آن‌هاست. اگر ببریم عالی است و اگر ببازیم پایان دنیا نیست. مادامی که آن سه فاکتور رخ بدهند و مربیان در آن سطوح (پایین) بر روی پیشبرد آن سه فاکتور کار کنند، ضمن این که فلسفه‌ی برد را به بازیکنان معرفی میکنند، میتوانند جدا از این که برد یا باخت رخ میدهد، از کار خود خوشحال باشند.

زمانی که در حال ایجاد فلسفه‌ی بازی خود هستید، یک جزء کلیدی، فلسفه‌ی کلی مربیگری است. اگر شما به ورزش کودکان به عنوان یک شانس برای کمک به کودکان

برای کسب یک تجربه ی مثبت نگاه کنید، سپس میبایست راه هایی را پیدا کنید که به اکثریت بازیکنان زمان بازی تعلق گیرد. هیچ فاکتوری به اندازه بازی کردن و در جریان مسابقه قرار گرفتن نمیتواند یک کودک را در یک ورزش به اوج لذت و علاقه برساند. بدیهی است که مدت زمان قرار گرفتن در بازی برای هرکودک تا زمانی که او را به اوج لذت برساند متفاوت است، اما با این وجود هر کودکی میخواهد بازی کند. شما باید تشخیص دهید که قرار گرفتن اکثریت کودکان در بازی چگونه امکان پذیر است.

بنابراین برای سطوح پایین و رده های سنی پایین تر بدون توجه به سطح بازیکن تمامی کودکان میبایست حتی زمان کمی از بازی را تجربه کنند. آنها هستند که بازی میکنند به آنها کمک کنید با به کارگیری آنها در زمان متفاوتی از بازی.

بعضی از مربیان زمان بندی میکنند و در هر بازه ی زمانی به یک مجموعه از بازیکنان تخصیص میدهند. بعضی دیگر بازیکنان ضعیف با بازیکنان قوی را ترکیب میکنند و روانه مسابقه میکنند. جدا از هر روشی، راهی پیدا کنید که اکثریت بازیکنان (کودکان) بازی کنند.

اسکات رزبرگ مربی بسکتبال در سطح مدارس متوسطه به مدت سی سال.

مدیر ورزشی به مدت دوازده سال.

هفت کتاب در مورد مربیگری و ورزشکاران جوان منتشر کرده است.